



日	曜日	主食 つけるもの	献 立 名			主 な 食 材 料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
			飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
正月											
11	木	黒豆混ぜご飯			鶏肉と小松菜の雑煮 ぶりの塩焼き 煮しめ	くらまめ あぶらあげ ぎゅうにゅうとりにく ちらしかまぼこ ぶり さつまあげ	こめ あぶら さとう しらたまもち さといも	にんじん こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん ほししいたけ	38.5 830		1月献立目標 「体を温める献立」 「年始らしい献立」
春の七草											
12	金	七草ご飯			大根と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げにんにく風味 卵の花炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく おから	こめ あぶら でんぶ ん さとう	あおな だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん	37.3 810		12日(金) 春の七草 1月7日は「七草の節句」です。 7日の朝、「春の七草」をゆがいて刻んだものを、おかゆに入れて食べます。この風習には、七草粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味があります。給食では、七草の入ったご飯を出します。
15	月	ご飯			かき玉汁 鯖のごまみそだれ お浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅうとうふ たまご わかめ さば あかみそ あぶらあげ かつおぶし	こめ あぶら でんぶ ん ごま さとう	ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし	38.6 777		
16	火	豚肉とごぼうのご飯			さつまじる 辛子とえ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう さつまいも	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	30.8 765		
17	水	はちみつしょくパン			ホワイトシチュー ダイスサラダ (玉葱ドレッシング) ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	はちみつパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ぼんかん	27.2 848		パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。
18	木	ご飯			豆腐と青菜の味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき	35.8 884		
熊本県の郷土料理											
19	金	高菜ご飯			つぼん汁 厚揚げのそぼろあんかけ じゃこ大根サラダ (ノンオイルしそドレッシング)	たまご ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ なまあげ ぶたにく ちりめん	こめ あぶら ごまあぶ ら さといも さとう でんぶ ん	たかなづけ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが みずな	38.7 820		19日(金) 熊本県の郷土料理 「つぼん汁」は、熊本県人吉球磨地方の郷土料理です。人吉球磨地方では、おくんち祭りやお祝い事があると、会席膳を食べる習慣があり、そのときにでくる汁物のひとつです。会席膳では、浅いお椀と深いお椀を使いますが、深いお椀のことを「つぼ」と呼びます。そのつぼに汁を入れることから「つぼの汁」と呼ばれるようになり、それが「つぼん汁」になりました。
22	月	ご飯			かぶとわかめの味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 里芋といかの煮物	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく するめいか	こめ あぶら さといも さとう	かぶ こまつな ねぎ にんにく にんじん だいこん しょうが	35.6 703		
23	火	ご飯			四川風マーボー豆腐 春雨の中華サラダ (パンパンジードレッシング) ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ テンメンジャン あかみそ はっちょうみそ	こめ あぶら さとう でんぶ ン ごまあぶ ら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん テンゲンサイ ももゼリー	33.8 798		ゼリーの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。
全国学校給食週間											
24	水	宇治金時蒸しパン			ちゃんこうどん 笹かまの磯辺揚げ キャベツとくわかめのサラダ (柑橘ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり くきわかめ	うじきんとくむしパン あぶら うどん こむぎこ こめこ	ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ もやし	28.4 769		蒸しパンの食べ残しと紙は、まとめてビニール袋に入れて戻します。

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
25	木	ご飯 (焼き海苔)			冬野菜の味噌汁 銀鮭の塩焼き 金平ごぼう たくあん漬け	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎんざけ のり	こめ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ ごんにやくごぼう れんこん たくあん	33.9 773	焼き海苔とたくあん漬けの袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	24日(水)から30日(火)まで ～ 全国学校給食週間 ～ 日本で最初の学校給食は、1889年、山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちに、お坊さんが昼ご飯を食べさせたことが始まりと言われています。その後、戦後の食糧難の時代に、海外からの援助物資を利用し、1946年12月24日、学校給食が始まりました。当時の文部省は、学校給食が始まった12月24日を「学校給食記念日」としましたが、平常は授業が行われないので、1か月繰り下げ、毎年1月24日から30日を全国学校給食週間としました。
26	金	エビピラフ	東京牛乳		コーンポタージュ キャベツとブロッコリーのサラダ (フレンチドレッシング) みかん	えび ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	こめ あぶら パター こむぎこ	にんじん ピーマン たまねぎ コーン キャベツ パセリ ブロッコリー みかん	26.8 801	東京牛乳の紙パックは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
29	月	ご飯			中華風スープ 回鍋肉 ぼんかん	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ ぶたにく あかみそ テンメンジャン うずらたまご	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ぼんかん	38.4 766		
30	火	ハヤシライス (ご飯)			(ハヤシソース) カリフラワーのサラダ (玉葱ドレッシング) いよかん	ぎゅうもも ぎゅうにゅう	こめ あぶら ドレッシング	にんにくたまねぎ にんじん トマト カリフラワー キャベツ いよかん	20.2 780		
31	水	パンズパン			野菜とベーコンのスープ ハムカツ(パックソース) ゆで干キャベツ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	まるパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ	にんにくたまねぎ にんじん コーン キャベツ	34.7 870	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(水)です。納め忘れのないようお願いします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 800 キロカロリー	たんぱく質 33.2 グラム			25日の給食では、日本初の給食「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんだ献立を、26日は東京都内で作られた牛乳を、1日遅れですが31日には、福生市内のハム工場で作られたハムをとり入れた献立を入れました。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

